

PALAK PAKORA ET FILET DE TURBOT



PORTIONS : 4

HUILES : PERFORMANCE/
GOURMET

• INGRÉDIENTS •

PALAK PAKORA

Pousses d'épinards 150 g
Carottes 50 g
Farine de pois chiche 100 g
Œuf 1 pièce
Piment d'Espelette PM
Curry PM
Sel PM
Poivre du moulin PM
Amphora Performance PM

FILET DE TURBO

Filets de turbots de 110 g
4 pièces
Amphora Gourmet PM
Porto rouge ¼ L
Fumet de poisson ½ L

1. Ciseler les pousses d'épinards et couper les carottes en julienne. Ajouter la farine de pois chiche, l'œuf battu, le piment d'Espelette et une pointe de curry. Saler et poivrer.
2. Dans la paume de la main, former des boules puis frire à 160°C à l'huile Performance pendant 3 minutes. Egoutter et saler.
3. Cuire les filets de turbots au plat avec l'huile Gourmet et une cuillère de fumet de poisson pendant 4 minutes. Égoutter.
4. Déglacer le plat de cuisson avec le Porto rouge et réduire à sec.
5. Mouiller avec le fumet et réduire de moitié.
6. Passer au chinois et donner de la brillance avec l'huile Gourmet. Vérifier l'assaisonnement et servir.

LE PLUS DU CHEF

J'adore les Palak Pakora à l'apéritif en plus petites boules trempées dans la sauce fromage blanc, herbes et noix de muscade.



AMPHORA

• LE SPÉCIALISTE DES HUILES PROFESSIONNELLES •